

СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
КЗ «Дніпрорудненська гімназія Софія» -
загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1»
Василівської районної ради
Запорізької області
протокол № 1
від «28» серпня 2020 р.

Антибулінгова програма
«Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе»
КЗ «Дніпрорудненська гімназія Софія» -
загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1»
Василівської районної ради
Запорізької області

Вступ

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю третирування – це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера).

Проблема жорстокості та насильницької поведінки підлітків привертає увагу суспільства. Реальністю стало пропагування в ЗМІ культу сили та жорстокості, створення інформаційного фону, на якому неповнолітній формує хибний світогляд щодо способу і стилю життя, моделей поведінки, шляхів досягнення своїх цілей, зниження виховання потенціалу сім'ї, поширення зразків асоціальної поведінки.

Актуальність вивчення цього явища у наш час обумовлюється тим, що по-перше, збільшується кількість фіксованих випадків даного явища.

Ситуація булінгу призводить до низки педагогічних (дезадаптація, академічна неуспішність), психологічних (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація), медичних (травматизація) наслідків.

Булінг впливає на підлітка таким чином, що він не засвоює поняття моралі як суспільного явища, тому в процесі діяльності, організованої взаємодії між учнями не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним, перед колективом. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого

поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Учніський булінг за своєю природою є складним соціальнопсихологічним явищем.

Булінг у учнівському середовищі розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху. Серед підлітків булінг може проявлятися у двох формах: фізичній та психологічній. Саме у підлітковому віці відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу, але кількість жертв стає меншою. Жертвою в ситуації булінгу може стати учень, який відрізняється від інших за будь-яким критерієм на думку членів колективу.

Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та в неконтрольованих дорослими місцях. Булінг в учнівському середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Дана програма зорієнтований на реалізацію системи організаційних, психолого-педагогічних та практичних заходів, спрямованих на удосконалення системи профілактики агресивної поведінки серед підлітків.

Мета Програми створення умов для формування громадянських та соціальних компетентностей здобувачів освіти, що передбачає виявлення ними конфліктологічної компетентності, вмінь і навичок вирішення конфліктів мирним шляхом, ненасильницької поведінки та громадянської позиції.

Завдання Програми

- надати базові теоретичні знання з конфліктології;
- ознайомити з основними засадами миробудування;
- ознайомити з поняттям «насильство», його видами;
- закріпити практичні навички вирішення проявів насильства у повсякденному житті;
- опанувати ненасильницьку модель поведінки;
- відпрацювати практичні навички протидії булінгу;
- сформуванати розуміння гендерної рівності;
- сформуванати навички протидії дискримінації за статевими, віковими, етнічними, культурними ознаками, віросповіданням, ознаками відсутності/наявності інвалідності тощо;
- сформуванати навички вирішення конфліктів мирним шляхом;
- відпрацювати навички відновлювальної комунікації;
- сформуванати розуміння безпечного освітнього середовища;
- сформуванати розуміння важливості участі учнівської молоді у вирішенні конфліктів мирним шляхом.

Основні ідеї Програми. В основі програми «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» лежить ідея, яка передбачає формування в здобувачів освіти вміння ефективно вирішувати конфлікти, бути толерантними до думки інших, протистояти насильству, булінгу, дискримінації в колективі, брати відповідальність за побудову миру в заклад освіти, дотримуватися рівних прав чоловіків/хлопців та жінок/дівчат.

Ідея програми передбачає формування в учнів вміння мирно вирішувати конфлікти, керуватися загальнолюдськими цінностями у спілкуванні з іншими.

У змісті Програми зроблено акцент на формуванні таких життєвих навичок, як ефективна комунікація, управління конфліктами, толерантність, недискримінація, управління емоціями, формування ненасильницької поведінки, формування цінностей тощо.

В основу програми закладено:

- базові компоненти: ставлення до миру; знання конфлікту;
- конструктивна комунікація;
- мирне врегулювання конфлікту, недискримінація, рівність прав чоловіків/хлопців та жінок/дівчат.

Прогнозовані результати:

Впровадження в освітній процес програми стане важливим кроком у формуванні відновної культури в закладі освіти, а також інноваційним методом у попередженні конфліктів серед здобувачів освіти, що гарантує створення безпечного освітнього простору.

Очікувані результати:

- збагачення знань, умінь та навичок здобувачів освіти щодо причин, видів та наслідків конфліктів; розуміння структури конфлікту; управління власною поведінкою в конфлікті; забезпечення рівних прав чоловіків/хлопців та жінок/дівчат;
- виявлення позитивної мотивації до мирного врегулювання конфліктів та формування відновної культури в закладі освіти;
- конструктивна реакція на наявність конфлікту (пошук позицій та інтересів, усвідомлення причин та трансформація конфлікту);
- мирна комунікація серед здобувачів освіти, координація зусиль всіх суб'єктів освітнього процесу на мирне врегулювання конфлікту.

За результатами опанування Програмою мають бути сформовані соціальна й громадянська компетентності як ключові, а також суспільствознавча як галузева.

Ресурси: людські (соціальний педагог, практичний психолог, вчителі, волонтери), інституційні (соціальна служба для сім'ї, дітей та молоді, інспектор ювенальної превенції) та інформаційні (закони, постанови, інформаційні буклети, ЗМІ).

Алгоритм реалізації:

- Ознайомлення учнів, педагогів з особливостями поширення масових негативних явищ серед підлітків.
- Розробка анкет для підлітків із метою виявлення рівня їхньої обізнаності щодо проявів булінгу, видів булінгу.
- Розробка пам'ятки «Поради, як боротися з булінгом», «Як запобігти булінгу в учнівській спільноті».
- Проведення бесід з підлітками, метою яких є профілактику булінгу.
- Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі; соціально-педагогічних тренінгів, лекцій, відеолекторіїв.
- Визначення переліку організацій, установ, що займаються розв'язанням даної проблеми.

Зміст Програми

РОЗДІЛ 1. Усвідомлення миру та безпечного середовища: розуміння поняття «мир», формування нетерпимості до насильства, дискримінації, розуміння рівності прав чоловіків/хлопців та жінок/дівчат.

Ключові поняття: насильство, булінг, мир, миробудування, Національна дитяча «гаряча лінія».

Тема 1. Корені насильства

Теоретична частина. Визначення поняття «насильство». Види та прояви насильства. Наслідки насильства.

Практична частина. Виконання вправ на формування негативного ставлення до насильства, дискримінації, формування ненасильницької поведінки, розуміння рівності прав чоловіків/хлопців та жінок/дівчат.

Тема 2. Як протистояти булінгу

Теоретична частина. Визначення поняття «булінг». Види і ознаки булінгу. Булінг в учнівському середовищі. Куди звертатись, якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу.

Практична частина. Виконання вправ на формування здатності протистояти булінгу. Практичне опрацювання історій «Булінг в учнівському середовищі». Обговорення путівника для вихованців «Поради як уникнути булінгу». Створення poradnika «Куди звертатись, якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу»

Тема 3. Будування миру та безпечного середовища

Теоретична частина. Визначення поняття «мир» та «миробудування». В чому цінність миру.

Практична частина. Виконання творчого завдання «Портрет учня/учениці миротворця». Вправи на розуміння поняття «мир», усвідомлення власної значущості у розбудові миру.

Тема 4. Допомога та підтримка у кризовій ситуації

Теоретична частина. Визначення поняття «гаряча лінія». Історія Національної дитячої «гарячої лінії». Принципи роботи Національної дитячої «гарячої лінії». Інформація про роботу Національної дитячої «гарячої лінії».

Практична частина. Вправи на підвищення довіри учнів/учениць до роботи Національної дитячої «гарячої лінії» та готовності звертатися по допомогу.

РОЗДІЛ 2. Розуміння конфлікту: ознайомлення з поняттям «конфлікт», його причинами та наслідками, обговорення типології конфліктів, розуміння структури конфлікту, розуміння гендерної складової конфлікту.

Ключові поняття: конфлікт, предметні конфлікти, конфлікти інтересів, структурні конфлікти, конфлікт відносин, конфлікт цінностей, структура конфлікту.

Тема 1. Конфлікт в житті людини

Теоретична частина. Визначення поняття «конфлікт». Причини конфліктів. Учасники конфліктів. Наслідки конфліктів.

Практична частина. Вправи на усвідомлення конфлікту як важливої та невід'ємної частини життя особистості.

Тема 2. Конфлікт у закладі освіти

Теоретична частина. Конфлікти у закладі освіти: причини, рівні, наслідки.

Практична частина. Аналіз «Карти конфліктів в закладі освіти». Виконання практичних завдань у малих групах.

Тема 3. Види конфліктів

Теоретична частина. Типологія конфліктів. Чинники конфліктів. Предметні конфлікти.

Конфлікти інтересів. Конфлікт відносин. Конфлікт цінностей.

Структурні конфлікти. Гендерні складові конфлікту.

Практична частина. Вправи на обговорення типології конфліктів.

Тема 4. Структура конфлікту

Теоретична частина. З чого складається конфлікт. Трикутник конфлікту. Стадії розвитку конфлікту.

Практична частина. Вправи на розуміння структури конфлікту.

Робота з наочним зображенням трикутника конфлікту. Перегляд мультфільму «Конфлікт. Сірники».

РОЗДІЛ 3. Вирішення конфлікту: аналіз конфліктної ситуації з огляду стилів вирішення конфліктів, аналіз конфліктної ситуації з огляду позицій та інтересів, ознайомлення з етапами вирішення конфлікту, ознайомлення з відновними практиками.

Ключові поняття: дії під час конфлікту, деструктивний/ конструктивний шляхи вирішення конфлікту, позиції та інтереси сторін, етапи вирішення конфлікту, відновний підхід, відновні практики.

Тема 1. Шляхи вирішення конфлікту

Теоретична частина. Дії під час конфлікту. Трикутник вирішення конфлікту.

Деструктивний/конструктивний шляхи вирішення конфлікту. Стили вирішення конфліктів.

Практична частина. Практичні вправи: «Армрестлінг», «Перехід на інший бік», «Девіз».

Обговорення особистої поведінки в конфлікті. Аналіз конфліктної ситуації з огляду стилів вирішення конфліктів.

Тема 2. Позиція в конфлікті

Теоретична частина. Що та Чому? Позиції та інтереси. Інтерес в конфлікті. Як відшукати позиції та інтереси сторін в конфлікті.

Практичні вправи: «Зайди в коло», «Айсберг», «Апельсин». Аналіз конфліктної ситуації з огляду позицій та інтересів сторін. Виконання тесту К. Томаса з метою визначення особистого типу вирішення конфлікту.

Тема 3. Етапи вирішення конфлікту

Теоретична частина. Успішні кроки у вирішенні конфлікту. Збір інформації. Визнати наявність конфлікту. Визначення позицій, інтересів та потреб. Оцінка та вибір

оптимального варіанта. Творчість. Визнання сторонами прийнятого варіанта вирішення конфлікту. Потиснення рук.

Практична частина. Практична вправа: «Мої цінності». Перегляд анімаційного фільму «Фігури і форми». Обговорення змісту кожного з етапів вирішення конфлікту.

Тема 4. Вирішення конфлікту

Практична частина. Практична вправа «Предмети». Вправи на розв'язання ситуації згідно з етапами вирішення конфлікту.

Тема 5. Відновні практики

Теоретична частина. Відновний підхід. Відновні практики.

Практична частина. Виконання вправ на ознайомлення з відновними практиками як інструментом миро будування.

РОЗДІЛ 4. Спілкування в конфлікті: формування навичок активного слухання співрозмовника, формулювання запитань, резюмування та перефразування, надання зворотного зв'язку, формулювання «Я-тверджень».

Ключові поняття: активне слухання, види запитань, рефлексивне слухання, ехо-техніка, перефразування, зворотний зв'язок, «Я-твердження».

Тема 1. Активне слухання

Теоретична частина. Визначення поняття «активне слухання». Етапи активного слухання. Алгоритм використання техніки активного слухання.

Практична частина. Практичні вправи: «Зіпсований телефон», «Звіт за одну хвилину», «Вчимося слухати і розуміти почуття співрозмовника/співрозмовниці». Аналіз відео «Люди в білому». Вправи на уважне та неуважне слухання співрозмовника.

Тема 2. Відкрите запитання

Теоретична частина. Навіщо вміти запитувати. Види запитань. Правила формулювання запитань.

Практична частина. Практичні вправи: «Постав питання», «Дізнайся 10 фактів».

Тема 3. Правила перефразування

Теоретична частина. Рефлексивне слухання. Ехо-техніка. Перефразування. Правила перефразування. Резюмування та правила його використання.

Тема 4. Зворотній зв'язок

Теоретична частина. Визначення поняття «зворотний зв'язок». Види зворотного зв'язку. Правила надання зворотного зв'язку.

Практична частина. Вправи на удосконалення навичок надання зворотного зв'язку.

Тема 5. Формулювання «Я-тверджень»

Теоретична частина. Різниця між «Ти-твердженням» і «Ятвердженням». Структурні частини «Я-твердження». Формула «Ятвердження».

Практична частина. Вправи на відпрацювання навичок формулювання «Я-тверджень».

РОЗДІЛ 5. Прямуємо до розбудови миру: створення вихованцями власної стратегії миру у просторі.

Практична частина. Практична вправа: творчий проект «Вирішуй конфлікти мирним шляхом! Прямуємо до розбудови миру разом!»

Підсумкове заняття

Аналіз рівня усвідомлення учнями опрацьованих тем. Збір думок учнів/учениць щодо питань, які були обговорені.

ОСВІТНЬО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Кожне заняття-тема триває 35 хв.

РОЗДІЛ 1. Усвідомлення миру та безпечного середовища

- 1 Корені насильства
- 2 Як протистояти булінгу
- 3 Будування миру та безпечного середовища
- 4 Допомога та підтримка у кризовій ситуації
- РОЗДІЛ 2. Розуміння конфлікту
- 5 Конфлікт в житті людини
- 6 Конфлікт у закладі освіти
- 7 Види конфліктів
- 8 Структура конфлікту
- РОЗДІЛ 3. Вирішення конфлікту
- 9 Шляхи вирішення конфлікту
- 10 Позиція в конфлікті
- 11 Етапи вирішення конфлікту
- 12 Вирішення конфлікту
- 13 Відновні практики
- РОЗДІЛ 4. Спілкування в конфлікті
- 14 Активне слухання
- 15 Відкрите запитання
- 16 Правила перефразування
- 17 Зворотній зв'язок
- 18 Формулювання «Я-тверджень»
- РОЗДІЛ 5. Прямуємо до розбудови миру
- Практична справа: творчий проект «Вирішуй конфлікти мирним шляхом! Прямуємо до розбудови миру разом!»
- Підсумкове заняття

Додаток 1

Анкета для здобувачів освіти

Шановний респонденте! Дайте відповідь: Так Ні Не знаю

1. Чи є насилля з боку унів в училищі?
2. Як ви вважаєте, чи потрібно реагувати на насильство (якщо воно скоєне у вашу адресу)?
3. Як ви думаєте, чи можна уникнути насильства в закладі освіти?
4. На вашу думку, психологічне насильство переважає над фізичним?
5. Чи завжди суб'єкти насильства є покарані?
6. Ви ставитесь до проявів агресії негативно?
7. Таке негативне явище, як булінг, потрібно ігнорувати?
8. Булінг, на мою думку, один із найбільш негативних проявів не схвалюваної з боку суспільства поведінки.
9. Негативні звички (куріння, алкоголь, наркотики) – є основним джерелом виникнення булінгу.
10. Учні, схильні до різноманітних проявів агресивної поведінки, повинні навчатися в окремому закладі освіти?

Додаток 2

ПАМ'ЯТКА УЧНЮ

Чи знаєш ти, як захистити себе і своїх друзів?

Чого ти можеш вимагати від адміністрації училища, педагогів і батьків?

За що несеш відповідальність перед Законом?

Ознайомся з цією пам'яткою,

Дізнайся про свої права і обов'язки вже сьогодні!

Від самого народження ти маєш право:

- на життя: ніхто не може позбавити тебе життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань;
- на охорону здоров'я: ти можеш звернутися за безплатною кваліфікованою правовою медичною допомогою до закладів охорони здоров'я;
- на свободу та особисту недоторканість: тебе ніхто не може заарештувати або тримати під вартою інакше як за рішенням суду. Однак, якщо тобі вже виповнилося 14 років і має місце тяжкий злочин, відносно тебе може застосовуватися тримання під вартою як тимчасовий запобіжний захід. Якщо протягом 3 діб з моменту затримання тобі не вручено рішення суду про тримання під вартою, тебе повинні негайно звільнити;
- на освіту: ти маєш право безкоштовно отримувати освіту у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної, вищої освіти державної і комунальної форм власності, а також на отримання державної стипендії;
- на майно: майно, яке тобі придбали батьки для навчання, виховання (одяг, іграшки, книги, музичні інструменти, спортивне обладнання тощо), є твоєю власністю. Якщо тобі від 14 до 18 років, ти маєш право вчиняти будь-які угоди, навіть купівлі-продажу транспортного засобу і нерухомого майна, але за письмовою нотаріально посвідченою згодою батьків або з дозволу органу опіки і піклування;
- на працю: якщо тобі вже виповнилось 14 років, ти за згодою одного з батьків можеш працювати у вільний від навчання час (наприклад на канікулах), але лише після попереднього медичного огляду. Якщо тобі вже виповнилось 15 років та коли ти маєш згоду одного із батьків, тебе також можуть прийняти на роботу. Самостійно ти можеш влаштуватись на роботу, якщо тобі уже виповнилось 16 років. Ти маєш право на належні, безпечні і здорові умови праці, на заробітну плату, не нижчу від визначеної законом;
- на відпочинок: ти маєш можливість у вільний від навчання або роботи (якщо ти вже працюєш) час відпочивати, тобто займатись своїми улюбленими справами (грати в футбол, ходити в кіно). Якщо ти вже працюєш, тобі повинна бути надана щорічна відпустка в літній час або за твоїм бажанням у будь-яку іншу пору року;
- на повагу до своєї гідності та захист від усіх форм насильства будь-яка людина, ким би вона не була (одним із твоїх батьків, однолітків, вчителів, сусідів) не має права поводитись з тобою жорстоко, принижувати твою гідність, експлуатувати, включаючи сексуальні зловживання, втягнення у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин; використання для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо.

Захист прав дитини – це, перш за все, завдання держави!

Будь-яка людина, ким би вона не була (одним із твоїх батьків, однолітків, вчителів, сусідів), не має права поводитись з тобою брутально, принижувати твою гідність. В разі, якщо з тобою таке трапилось, ти маєш право звернутись до державних органів за допомогою! (Стаття 16 Конвенції ООН про права дитини визначає, що жодна дитина не може бути об'єктом незаконного посягання на її честь і гідність. Дитина має право на захист закону від такого втручання або посягання).

Ти – людина!

Ніхто і нічим не може виправдати жорстоке поведіння з тобою, наприклад, побиття, знущання. Навіть якщо таким чином тебе виховують батьки, педагогічні працівники чи старші діти. Жорстоке, нелюдське, таке, що принижує твою гідність, поведіння чи покарання – це порушення твоїх прав. (Статтями 28, 52 Конституції України встановлено,

що ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність поводженню чи покаранню).

Ти маєш право на свободу, особисту недоторканність.

Ти можеш вільно виражати свої думки та погляди, не боячись бути покараним за це. Разом з тим, ти маєш пам'ятати, що твої відносини з батьками, вчителями, однолітками мають ґрунтуватися на взаємоповазі і справедливості, виключаючи приниження честі та гідності. (Стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства» гарантує кожній дитині право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на принципах, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості і виключають приниження честі та гідності дитини).

Держава зобов'язана захищати твої права:

Якщо хтось (учні, вчителі або навіть батьки) вчиняє над тобою будьяке насильство, принижує тебе чи ображає, ти повинен звернутися зі скаргою про порушення твоїх прав до органу опіки і піклування; служби у справах дітей; центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; закладів охорони здоров'я; органів та установ освіти; відділів міліції, а також через представників – до суду. (Статтею 10 Закону України «Про охорону дитинства» встановлено, що діти мають право особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів та зі скаргами про їх порушення).

За твою безпеку в закладі освіти відповідає директор:

Якщо директор закладу освіти не забезпечить безпечні та нешкідливі умови для навчання, праці та виховання учнів, то він нестиме за це відповідальність відповідно до чинного законодавства. (Статтею 26 Закону України «Про освіту» встановлено, що забезпечення безпечних і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у навчальних закладах покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника навчального закладу).

Педагогічні працівники зобов'язані поважати і захищати тебе:

Педагогічні працівники та інші працівники повинні з повагою ставитись до тебе і не повинні вдаватись до покарань, що принижують твою гідність, зокрема таких, як словесні приниження, ставлення учня в куток, побиття тощо. Також вони повинні захищати тебе від погроз та фізичного насильства з боку інших осіб, в тому числі твоїх однолітків і батьків, і запобігати вживанню дітьми алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам. (Стаття 56 Закону України «Про освіту» зобов'язує педагогічних та науково-педагогічних працівників додержувати педагогічної етики, моралі, поважати гідність дитини, учня, студента; захищати дітей, молодь від будьяких форм фізичного або психічного насильства, запобігати вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам).

За ненадання тобі допомоги педагогічний працівник відповідатиме перед законом. Педагогічні працівники та керівництво несуть відповідальність перед законом, якщо вони порушують твої права.

Якщо ти звернувся до педагогічного працівника для того, щоб захиститись від фізичного та психічного насильства, а він залишив це без уваги – за це його може бути притягнуто до відповідальності. (Статтею 47 Закону України «Про загальну середню освіту» встановлено, що посадові особи і громадяни, винні у порушенні законодавства про загальну середню освіту, несуть відповідальність і порядку, встановленому законами України).

Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!

З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно у повному обсязі!

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної відповідальності!

З 14 років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини, за інші – починаючи з 16 років.

За вчинені злочини до тебе можуть застосувати:

- штраф – якщо у неповнолітнього є самостійний дохід, власні кошти або майно;
- громадські роботи – призначаються неповнолітньому у віці від 16 до 18 років і полягають у виконанні робіт у вільний від навчання чи основної роботи час;
- виправні роботи – призначаються неповнолітньому у віці від 16 до 18 років за місцем роботи;
- арешт – полягає у триманні неповнолітнього, який на момент постановлення вироку досяг 16 років, в умовах ізоляції у спеціально пристосованих установах;
- позбавлення волі на певний строк – відбування покарання у спеціальних виховних установах.

Додаток 3

Семінар-тренінг з профілактики проявів агресії

Вправи для оволодіння собою:

Підготовка до провокування кимсь у тебе гніву

- Це може розсердити мене, але я знаю, як з цим упоратись.

- Що ж мені потрібно робити?

- Я можу поступово владнати це.

- Я можу оволодіти ситуацією. Я знаю, як вгамувати свій гнів. У суперечці немає жодної потреби.

Не буду сприймати все це надто серйозно.

Ситуація може бути запальною, але я вірю в себе.

Час зробити кілька глибоких вдихів. Мені затишно, я розслаблений, почуваю себе легко.

Поставлюся до цього з гумором.

Сутички і конфронтація

Залишаюся спокійним. Продовжую тільки розслаблюватися.

Я володію собою

Стисну кулаки і не викажу свою роздратованість.

Слід поміркувати, як вийти з цього становища.

У мене немає потреби доводити своє «Я».

Немає причини сердитися.

Не варто робити із мухи слона.

Його слова та дії не можуть допекти мене.

Не треба думати про найгірше і робити покvapливі висновки.

І було б через кого так дратуватися! Він, напевно, дуже нещасний.

Не варто брати близько до серця.

Якщо почну сердитись, я битимусь головою об стіну.

Отже, мені треба просто розслабитися.

Немає сенсу сумніватись у собі. Те, що він сказав, не варте уваги.

В цій ситуації я «на коні», і повністю володію нею.

«Угамування» свого збудження

Мої м'язи починають напружуватися. Час розслабитися і зменшити своє завзяття.

Так гніватися не варто.

Нехай сам пошиється в дурні.

Я маю право сердитися, але краще стримати свій гнів.

Час зробити глибокий вдих.

З'ясуємо крок за кроком наше спірне питання.

Мій гнів – це сигнал до того, що треба щось робити. Час давати собі вказівки.

Я не хочу допускати, щоб мене ані змушували, ані збивали з пантелику.

Спробуємо підійти до цього з позиції кооперування. Можливо, ми обоє маємо рацію?

Зло породжує зло. Отже, працюємо конструктивно.

Здається, він хотів справді мене розлютити. Ну що ж, доведеться на цей раз його розчарувати.

Не можна ніколи розраховувати на те, що люди поводитимуться самі так, як мені хочеться. Роздуми над провокуванням коли конфлікт не вирішено:

Необхідно забути про прикрість. Коли думати про це, можна втратити душевну рівновагу.

Це складні речі, і потрібен час відверто їх обговорити. Постараюся забути це. Не допущу, щоб воно стало на заваді моїй роботі.

Коли матиму більший досвід, я краще з цим упораюсь. Слід пам'ятати про розслаблення. Це набагато краще, ніж гнів. Варто посміятися з усього того. Можливо, насправді це не так вже і серйозно.

Не сприйматиму все на свою адресу. Час зробити глибокий вдих.

Коли конфлікт погашено, чи успішні Ваші спроби його владнання? Я чудово владнав усе!

Спрацювало! Було не так вже й важко, як я думав. А могло бути набагато гірше.

Я міг розхвилюватися більше, ніж це варто було б. Я пережив усе це, анітрохи не розсердившись.

Через свою гордість я, мабуть, постраждав колись, але я не сприймаю речі занадто серйозно, тому і перебуваю в кращому становищі. Вважаю, що я був розтривожений тривалий час, хоча в тому не було потреби. Завжди в мене це виходить краще.

У стані гніву треба завжди подумати про те, що буде після розвитку подій найгіршим варіантом. Тільки постійне вправління в промовляння такої думки створять умови, для її появи у моменти, коли дитина перебуває у стані гніву.

Висновок: створення навичок сам інструктивної роботи, забезпечують умови для контролю гніву та агресивних проявів.

Просвітницький відступ (практикум):

У процесі обговорення конфліктів можуть виникати певні ситуації, що змушують інших людей гніватися. Нижче наводяться висловлювання, кожне з яких репрезентує один вид збудника гніву. Працюючи з партнером, доберіть до кожного висловлювання відповідний збудник гніву.

Сарказм – це різка форма приниження або глузу. В конфлікті сарказм майже завжди змушує іншу людину гніватися.

Негативне судження – це точка зору, що інша людина є несправедливою або поганою.

Ігнорування – заняття сторонніми справами тоді, коли хто-небудь звертається до тебе, або неувага до того, що говорить інша людина.

Узагальнення – безпідставні звинувачення типу: «Ти завжди це робиш!» або «Ти ніколи цього не робиш!»

Звинувачення – твердження про проблему як чий-небудь промах і вимога покарати цю людину.

Скривджених – наклеювання людині негативного ярлика як невід'ємної частини нападок на особистість.

Формулювання думки як факту – висловлювання своєї думки, як ніби вона є абсолютною істиною, не залишаючи місця дискусії.

У роботі з учнями, слід розглянути своєрідні листки досвіду. Вони дають можливість озброїтися школярам техніками емоційно-когнітивної поведінки у конфліктних ситуаціях що у них виникають з однолітками, учителями, батьками.

Листок досвіду «Стратегії розв'язання конфлікту»

Чи ти коли-небудь опинявся в конфліктній ситуації? Звичайно! Хоч намагався уникнути їх, але конфлікти виникали. Вони є складовою життя.

Деколи ми не знаємо, як упоратися з ними, що може погіршити ситуацію.

- Тому вивчи ці стратегії, і наступного разу при виникненні конфлікту спробуй одну з них:
1. Поділ: незважаючи на те, чого стосується конфлікт, бери деяку частину його на себе, іншу – нехай бере на себе інша людина.
 2. Черговість: спочатку говориш ти протягом короткого відтинку часу, потім – інша людина.
 3. Активне слухання: дозволь іншій людині говорити. Намагайся дійсно зрозуміти почуття та ідеї людини.
 4. Відстрочення: якщо ти чи інша людина дуже розгнівані або втомлені, відклали розв'язання конфлікту до іншого разу.
 5. Застосування гумору: побач у ситуації комічне. Не сприймай її дуже серйозно.
 6. Компроміс: запропонуй поступитись якоюсь частиною своїх домагань і попроси іншу людину зробити те ж саме.
 7. Висловлювання жалю: скажи, що ти дуже шкодуєш, що так сталося, і не бери провини на себе.
 8. Розв'язання проблеми: обговори проблему і намагайся знайти рішення, яке було би прийнятним і для тебе, і для іншої особи.

Листок досвіду «Мої права»

Я маю право:

- 1) поводити себе так, аби це «працювало» на мою гідність і самоповагу, без порушення прав інших;
- 2) на те, щоб до мене ставилися з повагою;
- 3) казати «ні» і не почувати себе винуватим;
- 4) переживати і виражати свої почуття;
- 5) взяти тайм-аут і подумати;
- 6) змінити свою думку, передумати;
- 7) просити те, чого я хочу;
- 8) відмовити в допомозі і підтримці;
- 9) звертатися і отримувати інформацію;
- 10) припускатися помилок;
- 11) почуватися добре стосовно себе;
- 12) робити менше, ніж я здатний робити.

Практикум. Яке «право» проголошується в кожній із наведених нижче ситуацій? Поставте перед кожним судженням відповідний номер (1 – 12) «права»

- Просити свого вчителя зрозуміліше пояснити домашні завдання.
- Говорити своєму другові/подрузі, що тобі надокучило його/її товариство.
- Просити своїх батьків брати до уваги більше фактів, які можуть змінити їхню думку чи судження.
- Просити когось-небудь провести разом із вами час.
- Казати, що ти не братимеш участі у тій чи іншій діяльності зі своїми друзями.
- Казати тому, хто чинить на тебе тиск, що ти не готовий прийняти рішення.
- Забороняти когось-небудь присвоювати тобі ярлики чи стереотипи на підставі твоєї статі, раси, нації чи групи інвалідності.
- Ніхто не змусить тебе не лягати спати до другої години ночі, щоб отримати п'ятірку з контрольної роботи.
- Казати, що ти не хочеш входити у гру після всього, ще відбулося.
- Доносити про інцидент, коли тебе сексуально домагались.
- Відмовлятися приймати рішення доти, доки не буде зібрано більше
- Визнавати те, що ти зіпсував справу і не почував себе
- З ентузіазмом описувати когось-небудь свої досягнення.